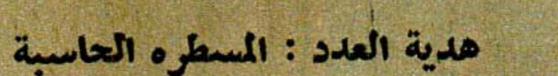




ابنائ .. أعزائ .. قراءسمير



النجاح يعتمد على اشياء بسيطة جدا ، لكنها هامة جدا ، مثل النظام .. الترتيب .. الدقة .. والمسطرة الحاسبة تساعدك على انتكون دفيقا .. في ثوان يمكنك أن تضرب او تقسم وتحصل على النتيجة الصحيحة .. ما عليك الا أن تحرك المجرى الذي به الدوائر التسلات على الارقام التي تريد معرفة حاصل ضربها او ناتج قسمتها



مجلة أسبوعية تقسيرعن مؤسسة دار المسلال تليضوت -11-2

، رئيسة التحرير :

نتيلة راشد (مامابني)

سكرتيرالغرير.

رمسيس كاميل

قيمة الاشتراك السنوى

فيمة الاشتراك السنوى ((۲) عددا) ، في الجمهورية العربية المتحدة ، ا قرشا صاغا _ في السودان ، ا قرشا سودانيا في سوريا ولبنان ، ا ۲۵ ليرة _ في بلاد العسربي جنيهان _ في الامريكتين ٨ دولارات ، في سائر انحاد العالم ، المنا _ والقيمة تعد مقدما العالم ، الاشتراكات بدار الهلال ، في الجمهورية العربية المتحدة والسودان بعسوالة بريدية _ في الخارج بتحويل مصرفي أو شيك مصرفي قابل الصرف في الجمهورية العربية المتحدة . . .

كوبون رقم ٢ مسابقة الغفير بدران:

انتهت سلسلة المحافظات التي كنا نقوم فيها برحلات داخل مدن وقسرى بلادك . . ومن اسابيع قليلة بدأنا في سلسلة جديدة . . . انها سلسلة من الرحلات ايضا ، لكنها من نوع جديد . . انها رحلات في رءوس الشخصيات المعسروفة في بلادك . . الوزراء ، الادباء ، العلماء الفنانون . .

لقد رحبوا بك جدا أيها الصديق العزيز ، فرغم انشفالهم التام ورغم ضيق وقتهم فانهم فتحوا لنا صدورهم واستقبلوا وفود القراء واستقبلوا اسئلتهم ، وبكل اهتمام كانوا يجيبون عنها ، حتى أن بعضهم كان يخص مجلة «سمير» بأخبارجد يدة لم تنشر من قبل مثلما فعل الدكتور « عبد القادر حاتم » نائب رئيس الوزراء للثقافة والارشاد ، عندما اعلن الشاء مدينة كاملة للاطفال ، وسلسلة جديدة من الكتب المسطة وغيرها ..

اننى اربدك ايها القارىء العزيز ان تشترك معنا عن طريق البريد ، اننا سنتقابل مثلا مع السيدة وزيرة الشئون الاجتماعية .. وهى تحدثك عما فعلته الوزارة لمرحلة الطفولة وعن تجاريها كمعلمة سابقة في المدارس .. سنلتقى مع السيد وزير السد العالى ليحدثك عن المشروع الكبير ، وآخر تطوراته .. و«أم كلثوم» المصحة بصفته طبيبا للاطفال .. و «أم كلثوم» و « عبد الوهاب » ، اللذين بدآ طريق الفن وهما في مثل عمرك أو أصغر قليلا ... مع وهما في مثل عمرك أو أصغر قليلا ... مع أرسل الينا كل ماتريد الاستفسار عنه ونحن أنتقل اليهم اسئلتك ...

كما أننى أريد نقدك لكل مانشره . . انقد ولا يهمك قل رأيك بصراحة . . وستعمل أسرة تحرير « سمير »على تنيفذ اقتراحاتك أيها القارىء العزيز .

ماما لبني

صورة الغدف

لقاؤنا هذا الاسبوع مع الكاتب الكبير « توفيق الحكيم » . « الفلاف بريشه الفنان : محمد النهاس أنظر الصفحات ١٠ - ١١ - ١١











مين اللى بيضرب

الجرس بالمشكل ده

على المصبح ..?













اكتشف الاستاذ ((عصفور)) عم ((سمي)) و ((تهته)) دواء جديدا لاعادة الشهاب ، واستطاع ((تهته)) أن يركب الدواء ويجربه في بقرة ، فارتدت صغرة جدا وخطفتها القطية وطارت بها فحزن ((تهته)) ..











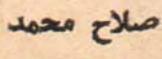




































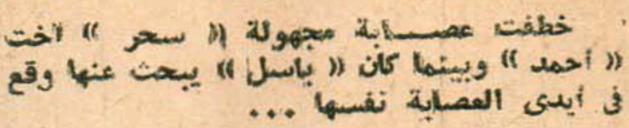








سيناريو وجوار: صوفى عبداللم بريشة الفنان: عدلى رزق اللم























ترى ماذا سيفعل باسل كينقذ شحرٌ وبقية الأولادي انتظرالأجدالقادم











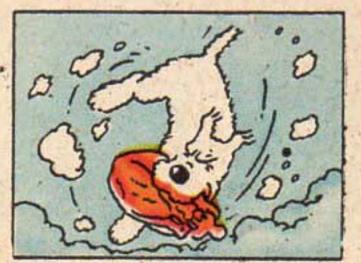
































كان ((تم تم) و ((هادوك)) يبحثان عن صديقهما ١١ تشانح ١١ الذي سقطت به طائرة في جبال التبت ، ووصل الصديقان الى مكان حطام الطائرة ..

















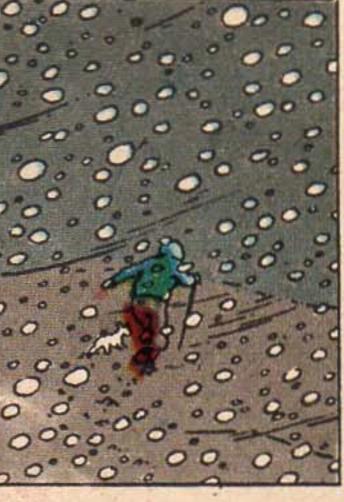








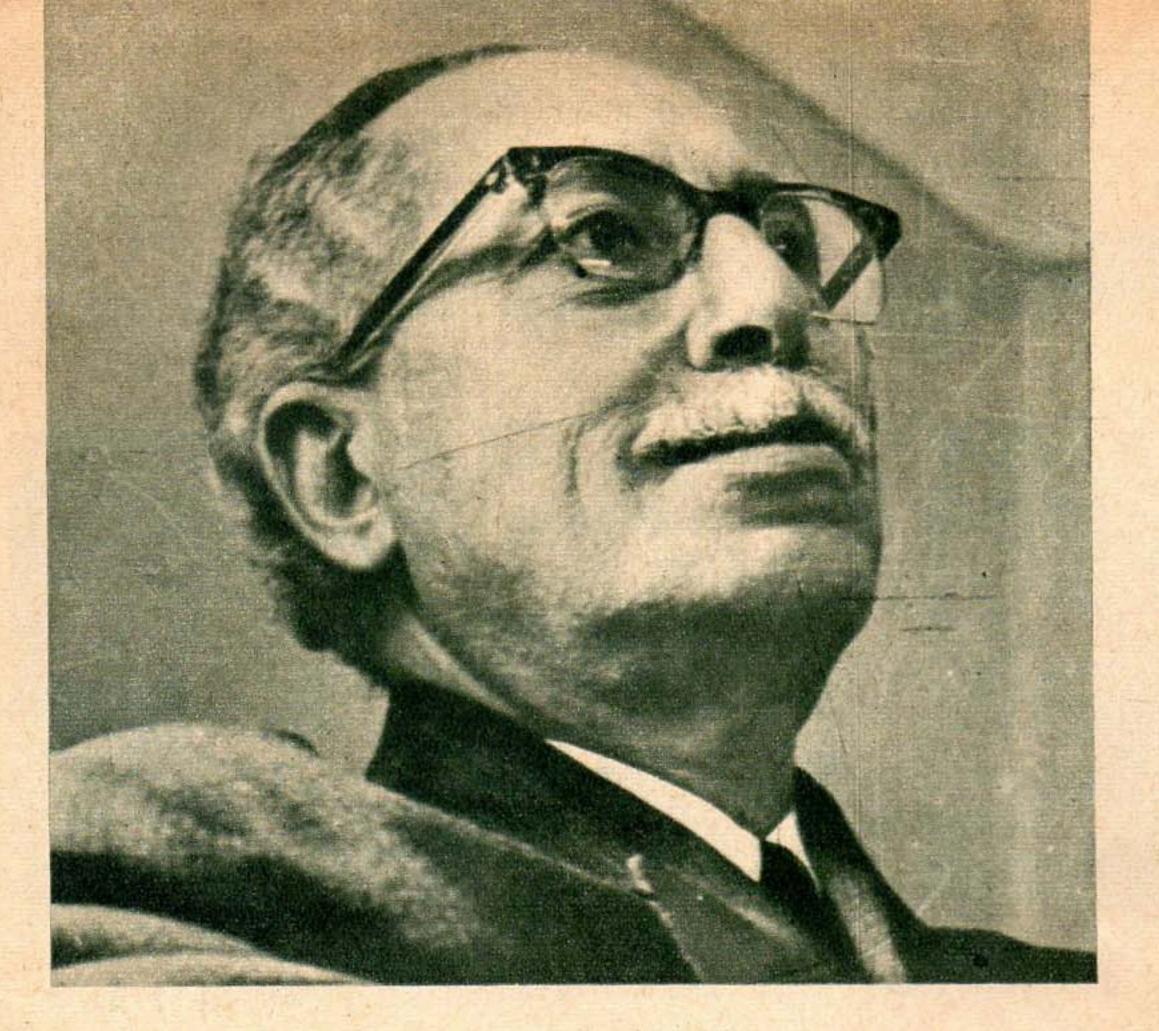


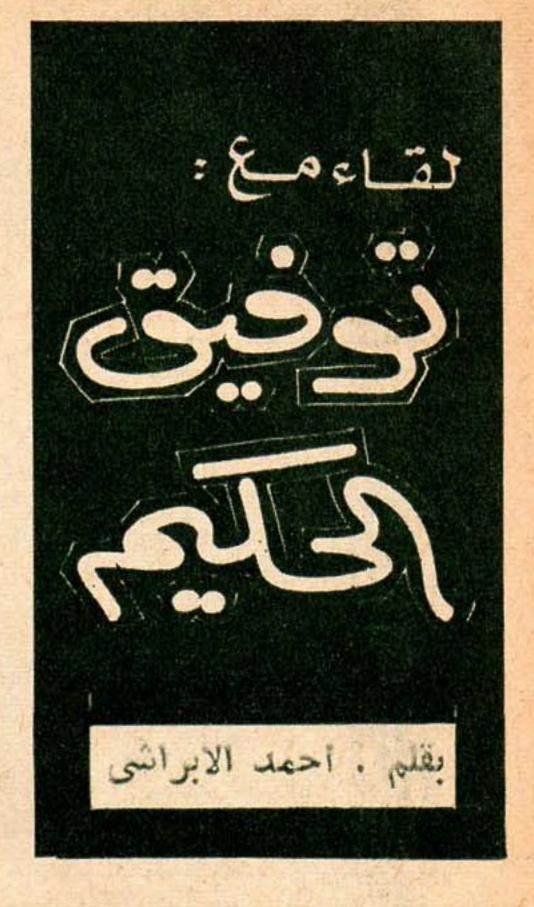




ترى كيف تنصرف الأصدقاء ؟ انفرالأمرالقادم



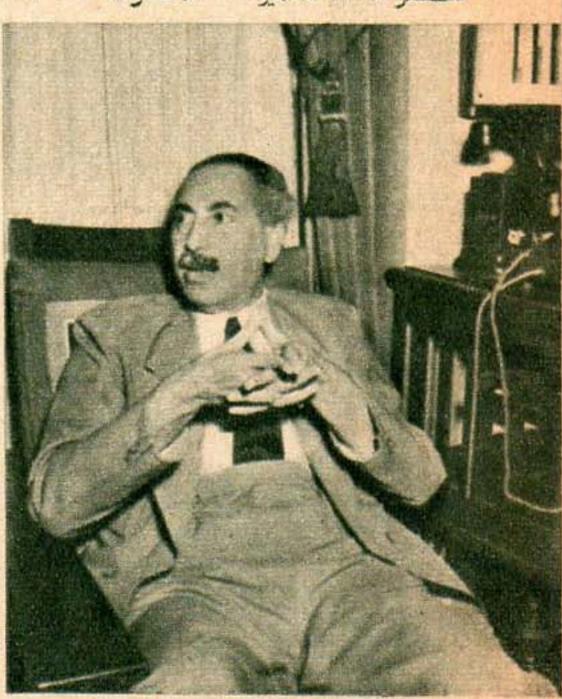






عملاق الفكر وموهبة القراءة

حديث صحفى مع « توفيق الحكيم » لقسراء « سمير » الاعسزاء • • •



" توفیق الحکیم " فاقصته المعودة الروح " علی لسان یقول عالم آثاد فرنسی فی حدیث له مسع مهندس انجلیزی مهار قا الثری مهاری المعاری مهاری مهاری المعاری مهاری مه

يسمل في مسر : «لاتستهن بهذا الشعب السسكين اليوم .. ان القوة كامنة فيه ، ولا ينقصه الا ذلك الرجل منه الذي تتمثل فيه كل عواطفه وامانيه ، ويكون له رمز الغاية .. عند ذلك لا تعجب لذلك الشسعب المتماسك المتجانس المستعلبوالمستعد للتضحية الذا أتى بمعجزة أخرى غير الهرم . وأن بلدا أتى من فجر الانسانية وأن بلدا أتى من فجر الانسانية بمعجزة الهرم ، لن يعجز عن الاتيان بمعجزة الهرم ،

بمعجزة أخرى أو معجزات ... »
وهكذا تنبأ عملاق الفكر بالثورة
وهكذا كانت المعجزة التي تكلم عنها
وبقائدها (جهسال عبد الناصر » ،
« توفيق الحكيم » وما تلتها من
معجزات .. الجالاء ، الاشتراكية ،
الساد العالى ه.

بالتليفون

وكان لا بد أن القاه .. القاه رغم مساغله الكثيرة ، ورغم شروده الدائم مع افكساره ، يناجيها وتناجيه ، واشفقت عليه وعلى الجمهور الكبير من جميع أنحاء العالم الذي ينتظر انتاج ((اتوفيق الحكيم)) بشسفف ليلتهمه فور صدوره .. وقلت لنفى حرام أنتضيع حتى ولو دقيقة واحدة من وقت الكاتب العظيم . ولكن لا بد من حديث صحافي مع (اتوفيق الحكيم) في من حديث صحافي مع (اتوفيق الحكيم) لقراء ((سمير)) الاعزاء

- الو . المجلس الاعلى لرعاية الفنون والاداب . ممكن أكلم الاستاذ (ا توفيق الحكيم)) ؟

- ثانية واحدة من فضلك .. بس هو باين مشفول دلوقت .

- حاول . ، من فضلك . ، طيب اسمع انت شايفه ؟

ـ الـ

- انت شايف الاستاد « توفيق الحكيم » ؟

- الو . . ايوه . . طبعا . .

- ممكن توصفهولي قاعد ازاي ؟ - قاعد ولاس قميص وينطاهم

- قاعد ولابس قميص وبنطلون وماسك عصاية بايديه الاثنين ، وراكن راسه عليها ..

_ مفيش قدامه ورق ا؟ .

ـ لا .. هو ما بيكتبش أبدا في المجنينة انما بيكتب في المكتب وبيقفل على نفسه

- بيكتب بايه ؟

- بقلم طبعا

- أنا عارف اله قلم ، حبر مثلا ، دصاص ، جاف ؟

- لا .. عمره ماكتب الا بالقلم الرصاص

_ ومين حضرتك ا؟

۔ مشر ضروری تعرف

- لا . . أنا مصمم أنى أعرف قبل أن توصلني ((بتوفيق الحكيم " .. _ أنا " توفيق الحكيم " نفسه !! ولم استطع أن اتكلم أي كلمة بعد ذلك ، لانها كانت مفاجأة لى أن يرد على ((توفيق الحكيم)) نفسه ، فلا بد لى أن أستعد لقابلة عملاق الفكر صاحب الثلاثة والاربعين كتابا التي يعرفها العالم أجمع لافها فرجمت الى اللفسات الانجليزية ، الفرنسية ، الروسية ، الالمانية ، الاسباية ، الايطالية ، وغيرها من لفات العالم المختلفة ، انه العملاق الذي كرمه الرئيس " جمال عبد الناصر » عام ١٩٥٨ نمنحه قلادة الحمهورية وهي لا تمنح الا للذين يؤدون ليسلادهم

اسمى الخدمات وأعظمها . من حياته

ولد عملاق ألفكر بالاسكندرية عام ١٩٠٢ - أو بالتحديد الساعة الرابعة صباحا من يوم ٨ أكنوبر ، وتحكى لنا والدة عملاق الفكر بعض اللمحات عن حياة ابنها فتقول: ((توفيق ابني كان ولدا هادنا ، ومن صغره وهو يحب الموسيقي والقراءة ، وكان حريصا . . ياخد العيدية في العيد خمسة صاغ وبعدين يرجعهالى ويقوللى أنا خلاص لعبت بيها ، وكمان ما كافش يحب يلبس ساعة ولغاية دلوقت لا تلاقى معاه ساعة لا في ايده ولا في بيته ومع ذلك فهـو يحرص على مواعيده . وأحكى لكم حكاية طريفة خالص .. لا سيافر ((توفيق ") الى باريس ليدرس الدكنـوراه في القانون في جامعة السوربون أخدمعه ثلاث بدل ، وست فائلات ، وستة قمصان ، وستنة مناديل ، الا أنه عاد بهاكما على بعد أربع سنوات وفي حالة جيدة » !! وينتهى الى هنا حديث السيدة ((أسما البساطمي)) التي تعيش في عزبتها بالقرب من دمنهود .

أول اتصال بالفن

يعتبر أول اتصال « لتوفيق الحكيم " بالفسن أيام كان عمسره ست سينوات فقد حدث أن اصسیت جالاته بمسرض عصبى فأشار الاطباء بادخال السرور على قلبها بالفناء والطرب فأحضروا الاوسطى ((حميدة الاسكندرانية))الفنانة المسهورة وقتئذ لهذه المهمة فأعجب الولد ((توفيق)) بهاوبغنائها . ويعترف ((توفيق الحكيم)) بذلك عندما يكبر و بهدى اليها كنابه أهل الفن ((الى الاوسطى حميدة الاسكندرانية ، أول من علمنى كلمة الفن)) ويصبح (اتوفيق الحكيم" بعدذلك زبونادائما للمسارح، ويبدأ في التاليف فيقدم مسرحية زجلية الى فرقة عكاشة سماها((على بابا والاربعين حرامي" ونجحت نجاحا عظيما وشجعه هذا على قاليف :((خاتم سليمان ، والعريس) وكان يذكر اسمه «حسين توفيق) وليس (اتوفيق الحكيم)

الى باريس

بالتليفون مرة ثانية

ورفعت سماعة التليفون ، ولقد كانت سماعة مباركة ، فقدطلب (اتوفيق الحكيم) مقابلتي عندما علمان الحديث

لقراء « سمي الاعسراء وكانته جلسة معتفة ، لن أنسساها طوال حياتى ، وكما أقسول لكم اليوم اننى قابلت «توفيق الحكيم» وجلست اليه بمنزله بشارع القصر العالى بجاردن سيتى فاننى سساحكى ذلك الاولادى وبكل فخر وبدأت مع الرشفة الاولى من فنجان قهوة لذيذ الطعم أسأله:

حيف تكتب أبها المملاق المستقر وقد تسير في طريقها دون أن تأخذ من بالى شيئا ، ولكنها اذا ما الستقرت فلاتها تبدأ تكبر وتشرعرع في عقالي شيئا فشيئا ، أحس بخطوطها وتفصيلاتها وأراها تتحرك أمامي كأنها تعيش فعلا في الواقع ثم أكنبها تحلي الورق .

من باريس دون آن تحصل على مالدكتوراه ؟



المسيدة « أسما البساطمى » والدة عمسلاق الفكسر . .

وضحك (اتوفيق الحكيم)) واحسست ان هذه الضحكة من قلبه لانها تعود به الى ذكريات قديمة ..

_ كان والدى من رجال القانون ، وكان يتمنى لى أن أحصل على الدكتوراه وأعود لاعمل أستاذا فيكلية الحقوق ثم أصبح وزيرا ورئيسا للوزراء فيما بعد ، ولكنني لم افضل هذا الطريق لحياتي لانه لم يكن يتناسب مع موهبتي التي أحسست بها مبكرا ، موهبة القراءة والكتابة ، وعشت في باريس أربع سنوات تعتبر البداية الحقيقية لحياتى الادبية ، كنت اقرأ ، وأقرأ، وأشاهد السرحيات هنا وهناك ، كنت كالجائع وكالعطشان الذي وجد أمامه فجأة أنواعا مختلفة ولذيذة من الطعسام والشراب فظل يلتهمها ويلتهمها ، وقدكنتانا الجانع وكنت أنا هذا العطشان .

ا ماهو احب الالوان اليك ؟ - لون السماء

ا والزهور 1

- البنفسيج

والاسماء ؟

ر زینب واستماعیل وهمسا ولدای

• والاكلات ؟

- كل ما يوضع في الصوائي و ((البرام)) مثل البطاطس والحمام والكنافة ..

ا أريد تعريفا مبسطا لللامعقول ؟ - عندما فكرت في الكتابة وفقها لهذا النهج الحديث فكرت في هذا لاننى وجدت أن هسلا الفن الذي نسميه ((بالعبث)) اورا اللامعقول)) انما نشأ في بلادنا ، والدليل علىهذا الافاني الشعبية مثل ((ياطالع الشجرة)) هات لى معاك بقرة ١١ والاساطير المعروفةمثل أسطورة الأبوزيدا عندما ضرب عدوه بالسيف فشسطره مسن منتصفه ، وظل العدو على حصبانه لم يفطن الى اصابته بل قال ساخرا للفارس أبوزيد « لقد طاشت منك الضربة " فأجابه ابو زيد ((اهتر يا ملعون ا فلما اهتر بحسمه انشطر الى نصفين ووقع على الارض. فهذه مثلا صورة غير واقعية . وهسدا النطور الذي طرا على الادب سيق أن طرأ على التصوير والرسم ، فعندما اراد الرسام أن يحساكي الموسيقي ويستخدم الوانا واشكالا غير مفهومة ، الا أن المشاهد يخرج منها بشعور أو باحساس قد يكون فرحا أوجزنا ، تفاؤلا أوتشاؤما وذلك باتحلا الالوان معا فأنت عندما تستمع الي أجزاء منفصلة لقطعة موسيقية لن اتحس بها ، انما اذا اجتمعت هده الاجزاء معا فانه يمكنك أن تندوقها ، تماما كما يحدث للمشاهد لمسرحية من مسرحيات ((العبث)) فانه يخرج منها بشعور ما ، فأديب يفتسرض شبيئًا غير معقول ليعبسر عن الشيء الواضح المعقول وينقلنا اليه .. وأرجو ان تكون قد فهمت !!

هل ينتهى الحديث ؟

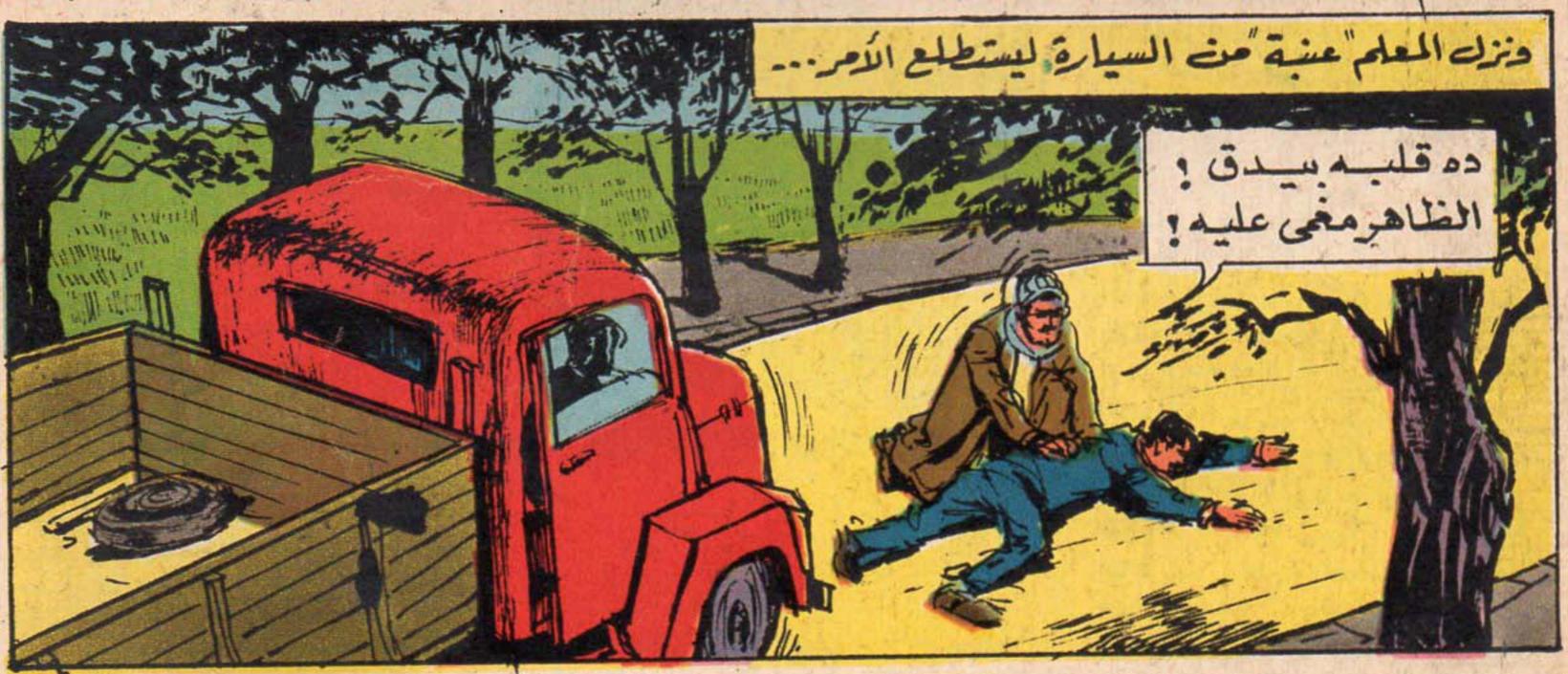
اننى كما قلت فى بداية حديثى أشفق على وقت عملاق الفكر ، أن وقته أغلى من اللهب، أنه وقت الفكر والتأليف ، ولكن هل ينتهى الحديث مع ((توفيق الحكيم)) إلى أبدا . أنه أربعين كتابا . . أبدا أيها الصديق العزيز فى قراءتها من الآن لانها الادب الفتاح الذى يرشدك الى دنيا الادب اللقاء .











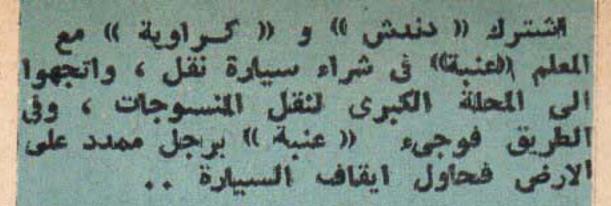






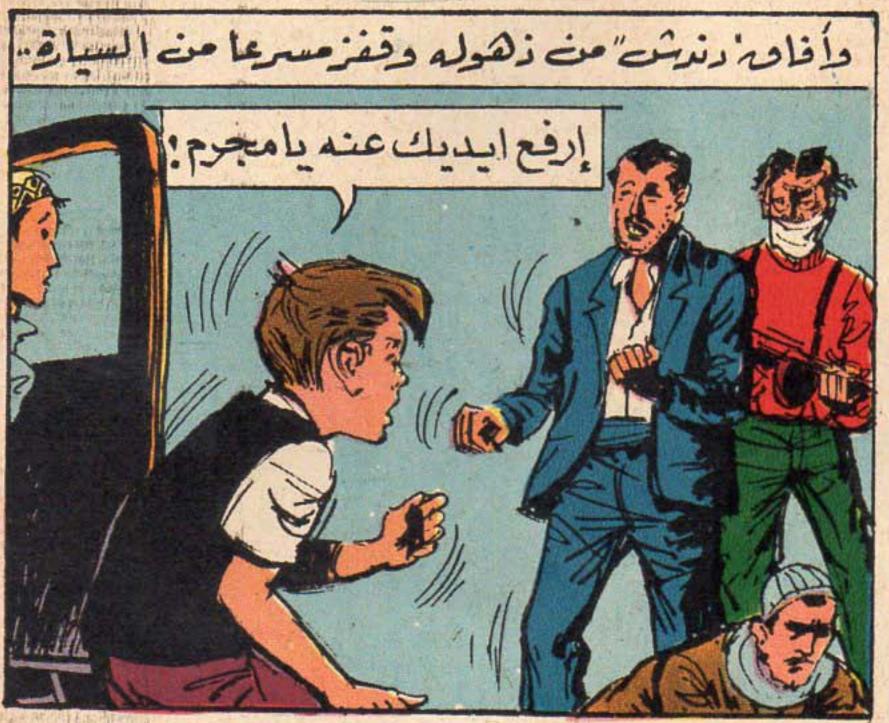
خالد أحمد



















ترى ماذا سيفعل المجرم الهارب بالاصدقاء الشلاثة في انتظرالاملانان



عرفته في يوم من أيام الصسيف

في قلب القاهرة وفي شارع من أضخم

431/18

للأستاذ توفيق الحكيم

_ عيب يا جدع ، انت ترد على الاستاذ الكلام ؟

وحمى الشد والجنب بين الرجلين، حتى كاد ينخلع في أيديهما عنسق الجحش المسكين . وانتهى الامر بانتصار سمسارى المتطوع ، فقد صارت في يده البضاعة قسرا ، والتفت الى قائلا :

_ هات يا استاذ التلاتين قرش ! وتقدم نحوى ساحبا الحمار اليسلمني فياده الاحمر المتعلى من عنقه . هنا ذهبت السكرة وجاءت الفكرة ، لقد تمت الصفقة من حيث لا ادری ، فقد جری کل شیء وانا فی شبه غيبوبة . • ودخل الان الححش في ملكي وحيازتي ، فما عساى أصنع به وآنا داخل حانوت حلاق ، واین أضعه ولا منزل لى غير حجرة وحمام في فندق معسروف ؟ .. وحاولت التهرب بأنى لا أحمل الفكة الكافية فتطوع البائع أن يستبدل الجنيه بنقود صغيرة ، ثم تطوع أن ينتظرني بالحمار على باب حانوت الحلاق .. وقد كان .. وخرجت من عند الحلاق فاستقبلني بائع الصحف ، وقدم الي زمام الححش وهو يقول:

الجنبنة ا

فقلت كالمخاطب نفسى: ـ لو كانت لى جنينة موجـودة لهانت المسألة ٠

فقال الرجل:

- أطلقه على السلطح والا في الحوش من غير مؤاخذة مع الخرفان. فقلت وقد تخيلت مسكنى في الفندق - وان كنا نطلقه في الحمام ... فقال الرجل فاغرا فاه ...

و استغرابه و استغرابه و استغرابه و استغرابه و استغرابه و استغرابه و المناز الله المرا

- أسبقنى به على لوكانة (. . .)
وجاءت مشكلة اطعامه وفشلت كل
جهودى فأناجعله يأكل لبنا من طبق
. واستنجدت ببائع الصحف وقلت
له أن الجحش يرفض تناول اللبن من
الطبق أو من الفنجان فصاح :

دا يا استاذ جحش اابن يومين بالكثير بيرضع من بر امه .. دا لازم له من غير مؤاخذة ((بزازة)) من الاجز خانة

- آه . . صحیح . . عنداد حق . . و ترکنه واسرعت الی اجز خانة قریبة فدخلتها وطلبت من فوری بزارة .

فسألنى الاجرجى: الولد عمره كام شهر ؟ فارتبكت وقلت:

_ والله .. مش ولد ..

- البنت .

_ ولا بنت .

فحملق الرجل في وجهى كالمخاطب نفسه:

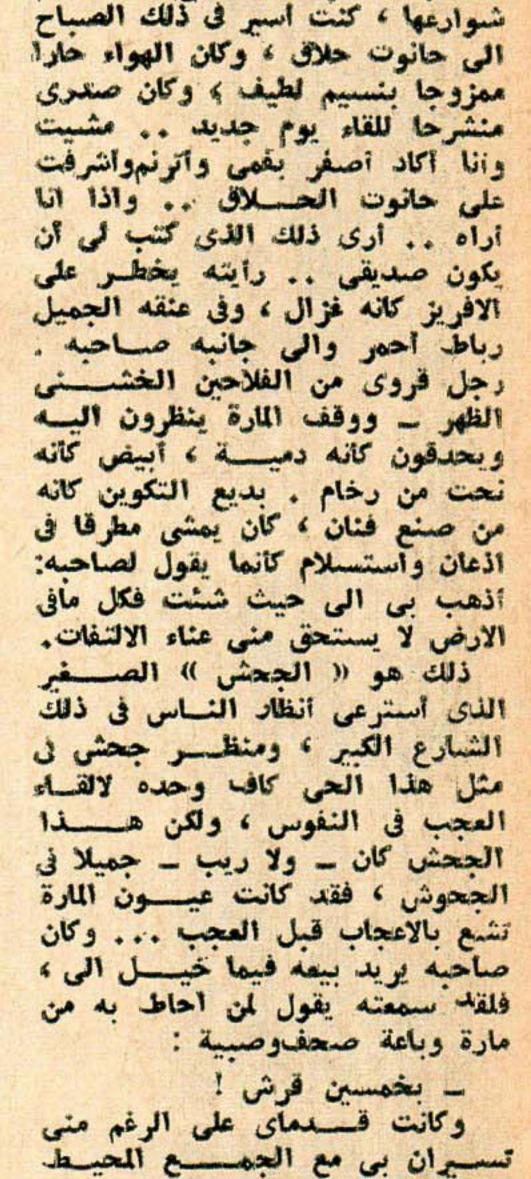
_ لا ولد ولا بنت! يبقى أيه ؟ . . _ هو في الحقيقة . .

_ آه . . مفير سوم . . مش اين حضرتك . .

ابنی ؟ طبعا لا .. مش ابنی .. دا جحش صفیر ..

- جحش ؟ اه . . انا آسف . . وظهر على الاجزجى الحرج واسرع يحضر لى ماطلبت وقدملى زجاجة كبيرة في طرفها ثدى من المطاط وقال : - دى بزازة كبيرة تنفع كمان لجحش

سير وانقدته الثمن ، وخرجت احمل البزازة عائدا الى الفندق . . المناد المناد المرى



بالجحش ، وكانت عيناى ، على الرفم

منى ، لا تنحرفان عن النظر الى هذا

المخلوق الصفير الحميل واذا بفمي

فالتفت الجمع كله نحوى ، ودار

لفط وأرتفسع كلام ، واذا بي أدى

رجلا يبرز من بين الجمسع ، هو باتع

صحف يعرفني ويبيعني صحفه ، قد

تطوع للعمل باسمى . فجسلب

الجحش من يد صاحبه الفـــلاح

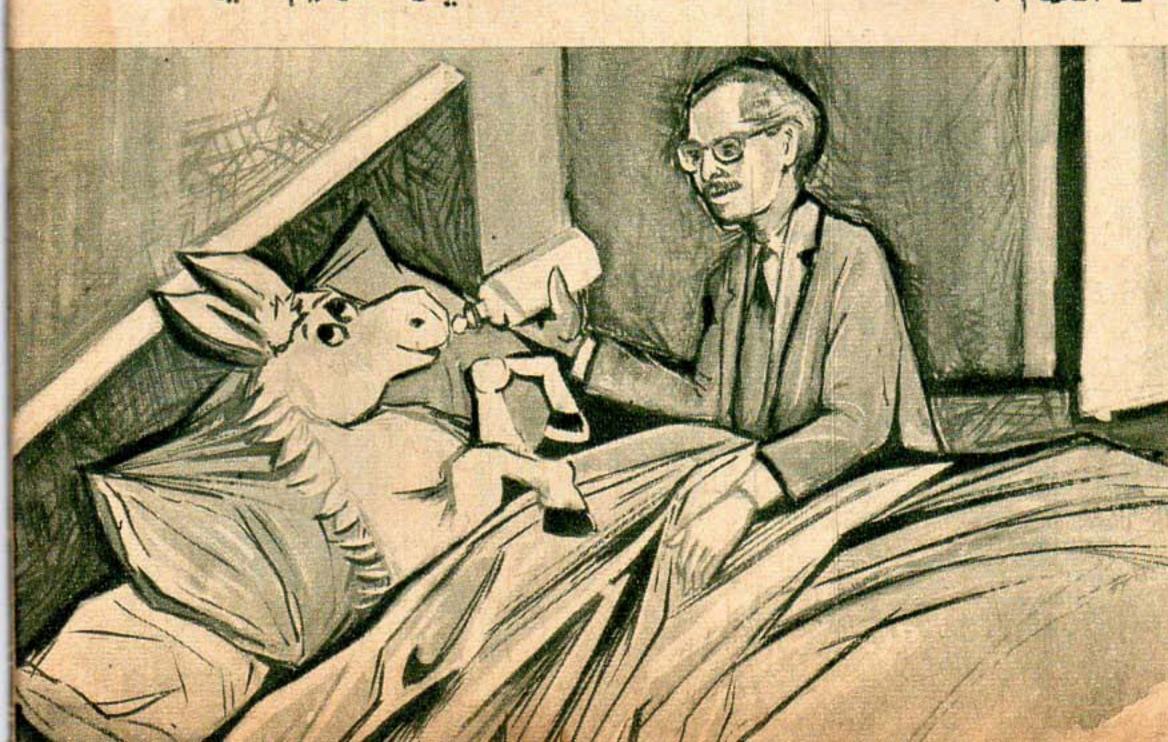
فأطبق الفلاح يده على عد

_ الاسستاذ أمر ، وأمره يمشى

الحريص ، وصاح في وجهه :

على الرغم منى ينطلق صائحا:

-، بثلاثين قرشا ا



معاشزة كبرى هذه الجوائزلك



الجوائزمن ٧١ - - - ٦ مجموعة كتب عربية

الجوائزمن ١٤١ - ٥٤٠ من شخصية من أبطال مجلة سمير

مسايقةس



















صديقي العزيز ٠٠

مسابقة ((سمير)) هذه المرة طريفة ومسلية ، وفيها اختبار لقوة ملاحظتك . . اقرأ الحلقة جيدا وكذلك الشروط المنشورة على الصفحة التالية وابعث الينا باجابتك على استمارة المسابقة التي ستوزع مع عدد ٢٥ اكتوبر وتمنياتنا الك بالتوفيق لتنال جائزة من ٢٠٠ جائزة . ة

الحلقة الثالثة مع عدد الاحد القادم

الغفيربدران

ر الاحتاج الاحتاج الحادي















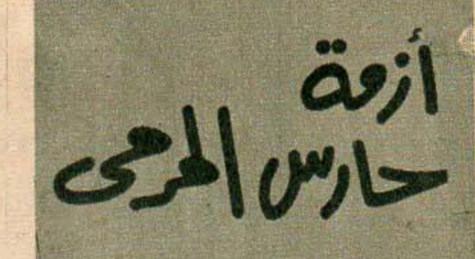


كيف عرف الغفير يبران أن اللصوص هما فرج وسلم ؟

شروط السابقة

- ١ مع هذا العدد نقدم الحلقة الثانية من المسابقة التي تستمر ؟ اسابيع ٠٠
 - ٢ تنتهي السابقة في عدد ٢٥ اكتوبر ١٩٦٤ ٠
 - ٣ مع الحلقة الاخيرة توزع استمارة المسابقة ..
 - ٤ أخر موعد لاستنلام الردود يوم ١٥ نوفمبر سنة ١٩٦٤ . ٥ لابد من الاجابة على الاستمارة ، وتلصق الكوبوزات الاربعة عليها »
 - ٢ تظهر نتيجة السابقة في عسد ١٣ ديسمبر ١٩٦٤





فجأة وجد فريق الجمهورية العربية في كرة القدم نفسه في مازق كبير ٥٠٥ الميكن هنالدحارس مرمىمستعد لدورة طوكيو ، وقد تتساءلون كيف يحدث هذا ونحن كنا نملك عبدا وقرا من حسراس الرمى الذين كانوا يحوزون اعجاب الفرق الاجنبية الزائرة .. الا اننا لو فكرنا قليلا لوجدنا ـ الاتى:

اصابة «خورشيد) احارسمرمي المحلة - اصابة ((عادل هيكل)) نجم الاهلى -اصابة ((الروبي)) وفقده للياقة المعنية وهو يستعد للامتحان النهائي في كلية التجارة - وبهذا تجد أن أهم ثلاثة حراس مرمی غیر موجودین ..

مد اننی آدعوك اذا كنت حارس المرمى أن تتدرب كثيرا فبلادك تحتاج اليك في السنين القليلة القادمة . وخاصة أن هناك دورة الصداقة الثانية التي ستنعقد في القاهرة عام . 1974



الماذا انهزم فريق السلة الماف ريضوكيو في موسكو؟

ذهب فريق كرة السلة العربي الى موسكو ليلعب عدة مباريات مع الدول الاشتراكية ،الا أنه أنهزم في كل مبارياته معها .. وتساءلنا هنا عن السر .. و

واليوم يسمعدني أن أستضيف النجم ((تحسين عثمان)) عضوالفريق الدولى العربي في كرة السلة ليشرح لى لماذا انهزموا .. وكيف انهم بالرغم من ذلك كانوا يستحقون السفر الي طوكيو .

كل الفرق التي لعبنا معها فرق قویة بدون ادنی شك .. كانت تندرب منذ زمن استعدادا لدورة طوكيو وكانت المنافسة بيننا شسديدة جدا ولكن نتائجنا لم تكن مخزية على أية حاله فالفرق بيننا وبين فريق روسيا بطل الدورة ١٤ تقطة فقط وذلك عندما لعسنا معه أنه كان هناك أمسل كسير

في أن نلعب في طوكيو ثم أن الفريق العربى تدرب خلال هسسده الدورة واستفاد ولكان أرجع وأقول سنستعد لدورة الكسيك الاوليمية القادمة ان شاء الله

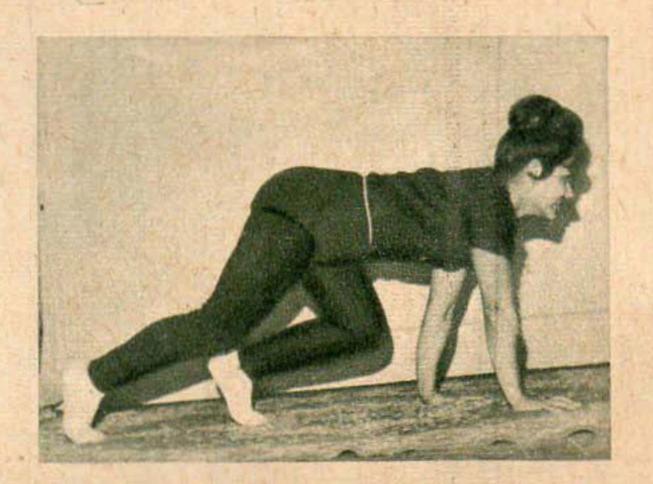
دورة المكسيك

قد تنعجب أن نسسستعد لدورة المكسيك الأوليميية التي تنعقد عام ١٩٦٨ من الان .. ولكن هذا هسو الطريق السليم فعلا . . انه يجرى حاليا تدريب فريق للناشئين تتراوح أعمارهم بين ١١٤ ١٥ سنةفي السياحة وكرة الماء تحت اشراف المدرب ((طه الجمل . كما أنه تقرر أنشاء مدرسة للمدربين العرب ليقوموا بتدريب الفرق العربية المختلفة اسمستعدادا لدورة الكسيك . صرح بذلك «ماهر فهمى » سكرتير مساعد السباحة بالنسادي וצים!ט יי



فى سبيل الرشاقة

أناقطةصغيرة



التمرين الاول: أمشى على « اربع) اولا في بطرة ثم في سرعة . . ثم في بطء ثم في سرعة وهكذا أدى هذا التمرين حتى تشعرى بالتعب !!



بلا شك ٠٠٠ كثيرًا ما رأيت القطة ٠٠٠ لكن

هل اخدت بالك من حركاتها الرشسيقة ٠٠٠

القطة معروفة بالرئساقة والخقة مدر تعالى

نتعلم من القطة ونناقسها خفتها ورشاقتها ...

وهده التمريثات تدرسها طالبات معاهد التربية

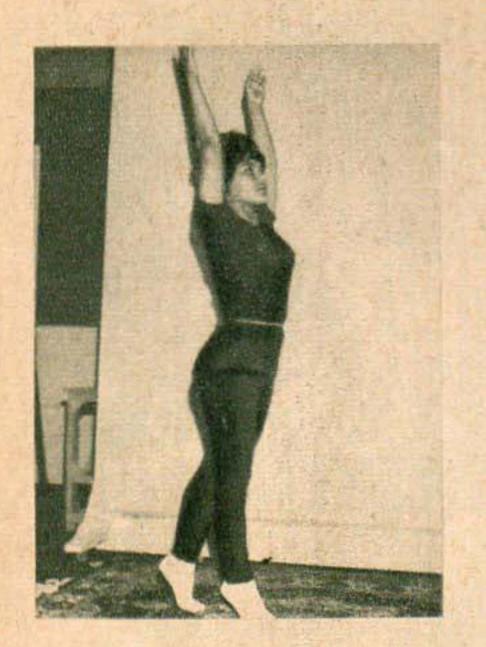
الرياضية العللية .

تقدمها: بشينة البياحي

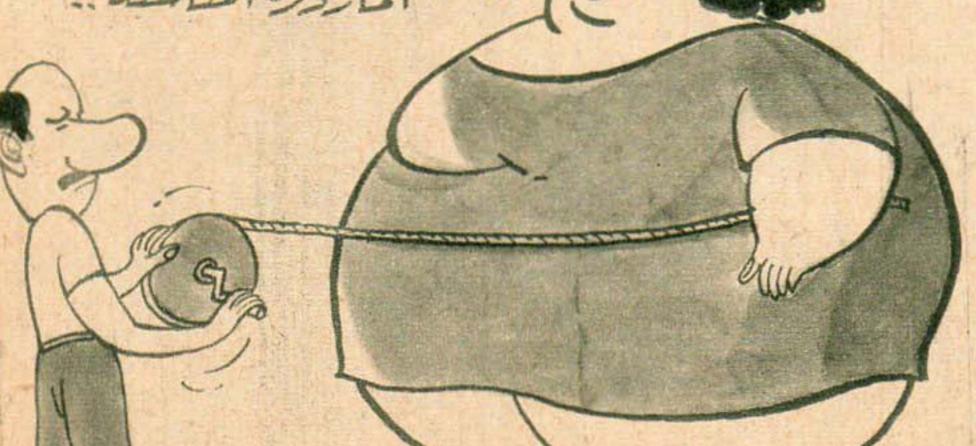
التمرين الثانى : قوسى ظهرك كما تفعلل القطة وانت على اربع على قدر ما تستطيعين ٠٠ ثم عودى الى وضعك الاول ((فرد الظهر ١١ كردى هذا التمرين مرتين أو ثلاثا

> التمرين الثالث: استلقى على الارض على جانبك وقربى الركبتين منذقنك . . مدى ساقيك ثم كردى التمرين عدة مرات

التمرين الرابع :افردى قامتك ودراعيك الى اعلى كما لو كنت تريدين اس السقف ثم اقفىزى على اطراف اصابعك عدة مرات وأنت في مكانك وبنفس الوضع .



"عندالترزي" بمناسبة الرشاقة المازوق المناسة!



اهتمى بطعامك وتناولي الكميات المناسبة منه على ان

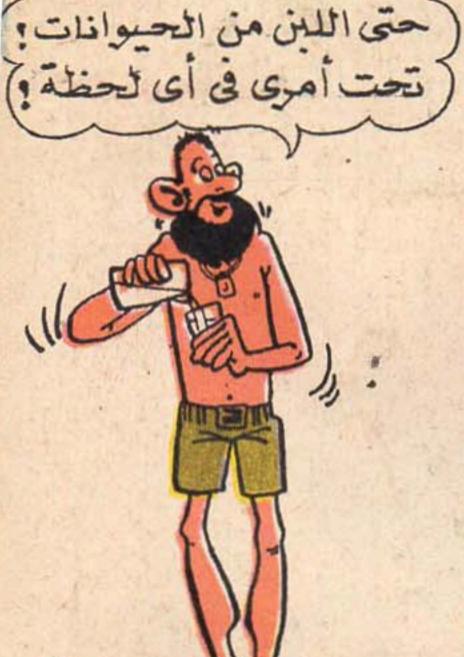
تكون متنوعة . .

• لاتكثرى من الدهنيات والمواد النشوية لانها تساعد على الكسل وذيادة الوزن • كوب لين دافيء يفيدك كثيرا قبل النوم فتمضين ليلة

الفيتامينات تماما اذا داومت على تناول الفاكهة والخضراوات الطازحة ((بدون طهو)) ..

















9-12



111.

حوار: دليمالمري للفنات : لطفى وصنى

حبس زعيم عصابة التاكسسيات ((طبة)) وصديقه « رجب ا في مركب ، ولكن الصديقين تمكنا من الهرب منها في زورق مطاط ، ووصلا الى جزيرة مهجورة يسكنها رجل واحد اسمه « فرج » الذي أراد اقناعهما بأن الحياة في الجزيرة كلها سمادة ...





















صلاح محمد









لكن أحرهم قذفه بحريته











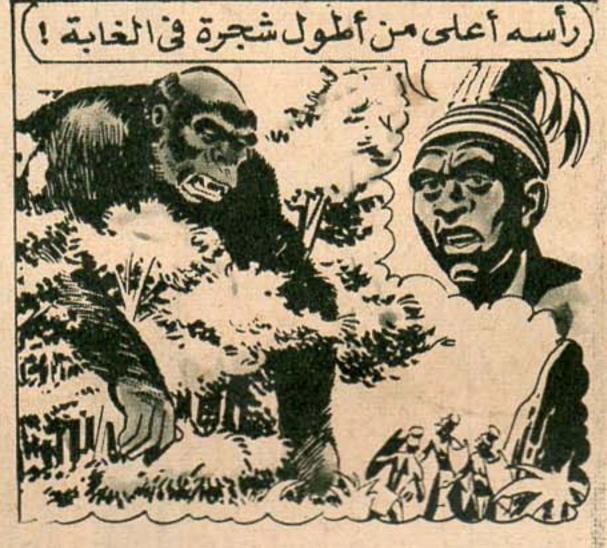


عشر الشبيع على غوريلا صغيرسماه ((بوبو)) وتركه عند قبيلة الومبيزى اللمناية به ، ولكن حارسه عدبه بالنار فهرب الى لغابة ، وكبر ((بوبو)) وأصبح متوحشا ، وفي ذات يوم النادم مماعة من الصيادين يقضيون لبلتهم داخل القابة . .



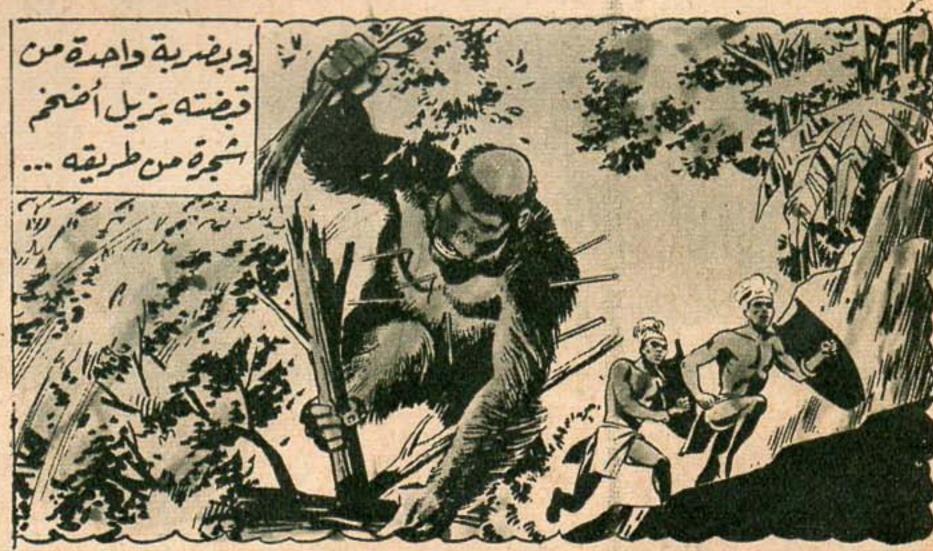
















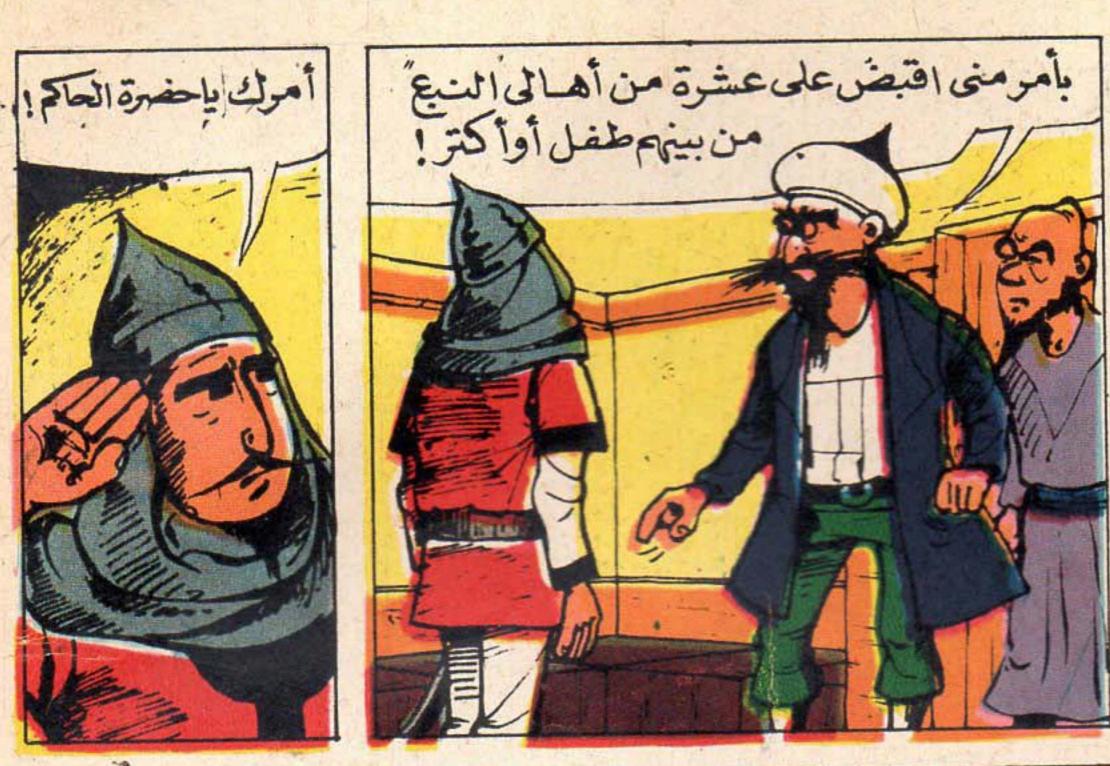




شری محمد خطاب















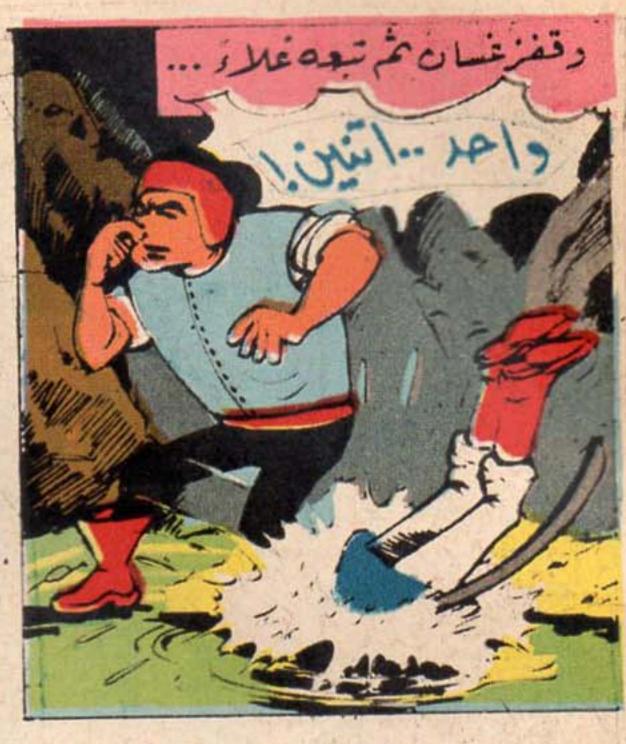




التف أهالى ((النبع)) في جبل لبنان حول ((علاء)) ليخلصهم من الحاكم الظالم ، وحاول الحاكم القبض على ((علاء)) ولكنه فشل ، واختبأ ((علاء)) وصديقاه ((كندوز)) ، و «غسان))) في مفارة وفكر الحاكم في طريقة للقبض على ((علاء)) ...

میارید. سوی











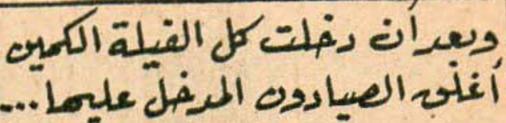


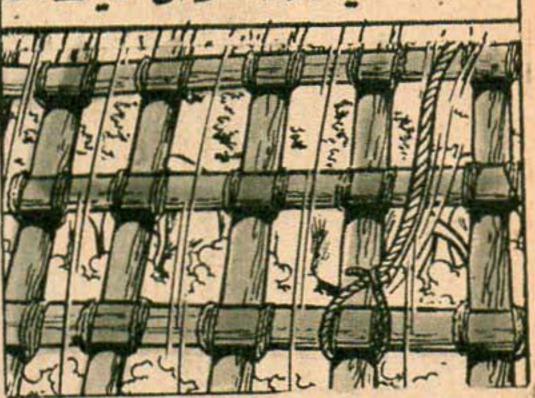




و سر الفيل الدينيان











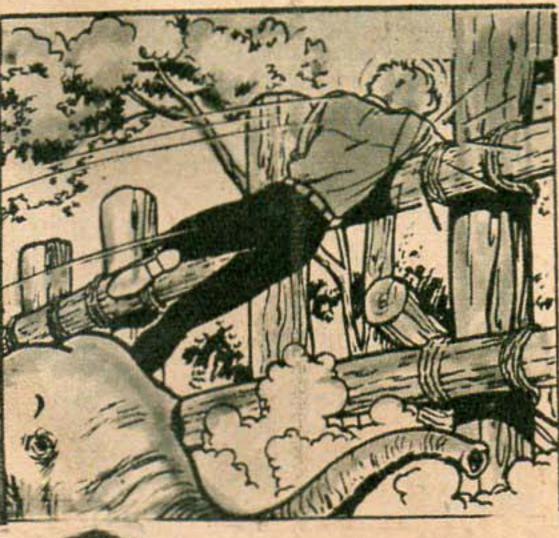


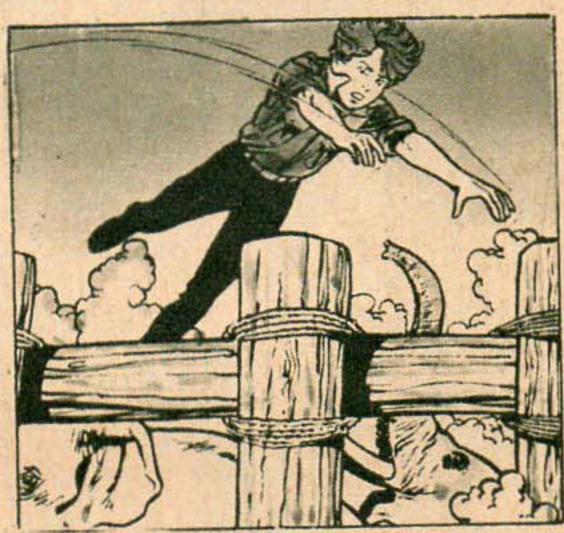






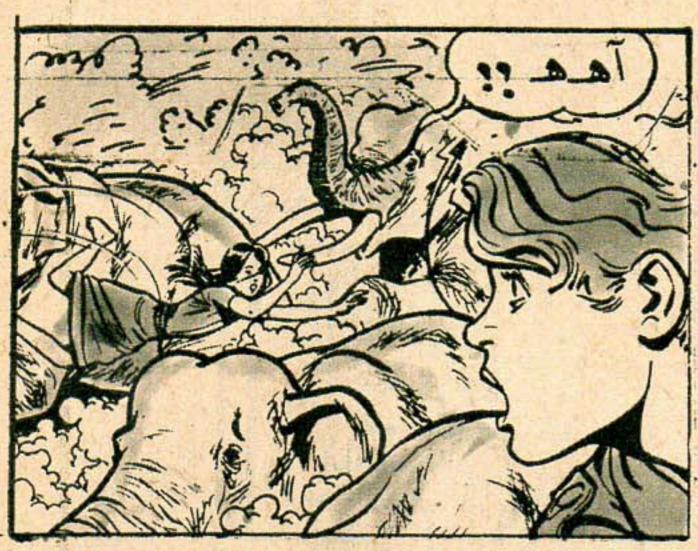






























EDITIONS LOMB

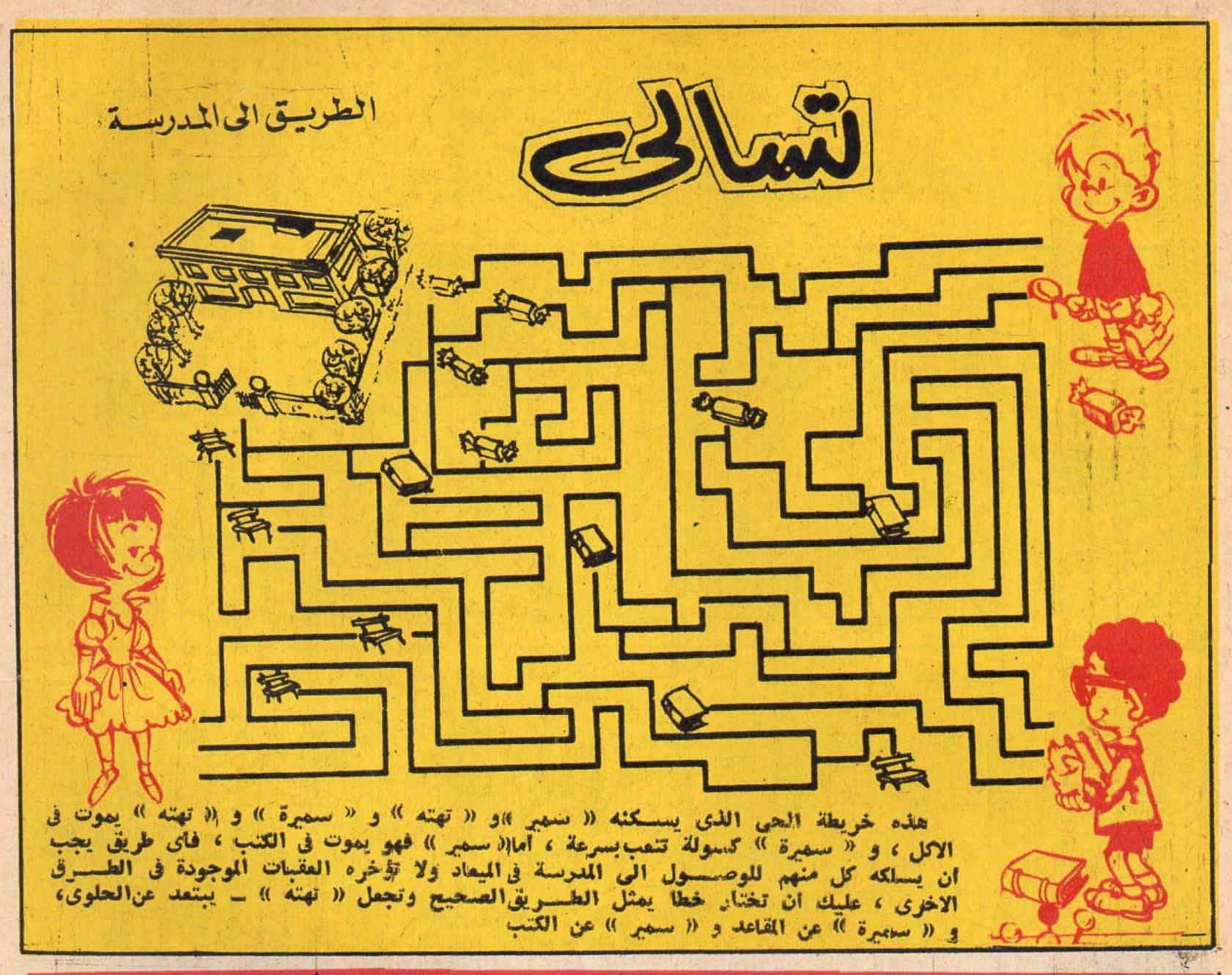
الفرحة ح تفقده

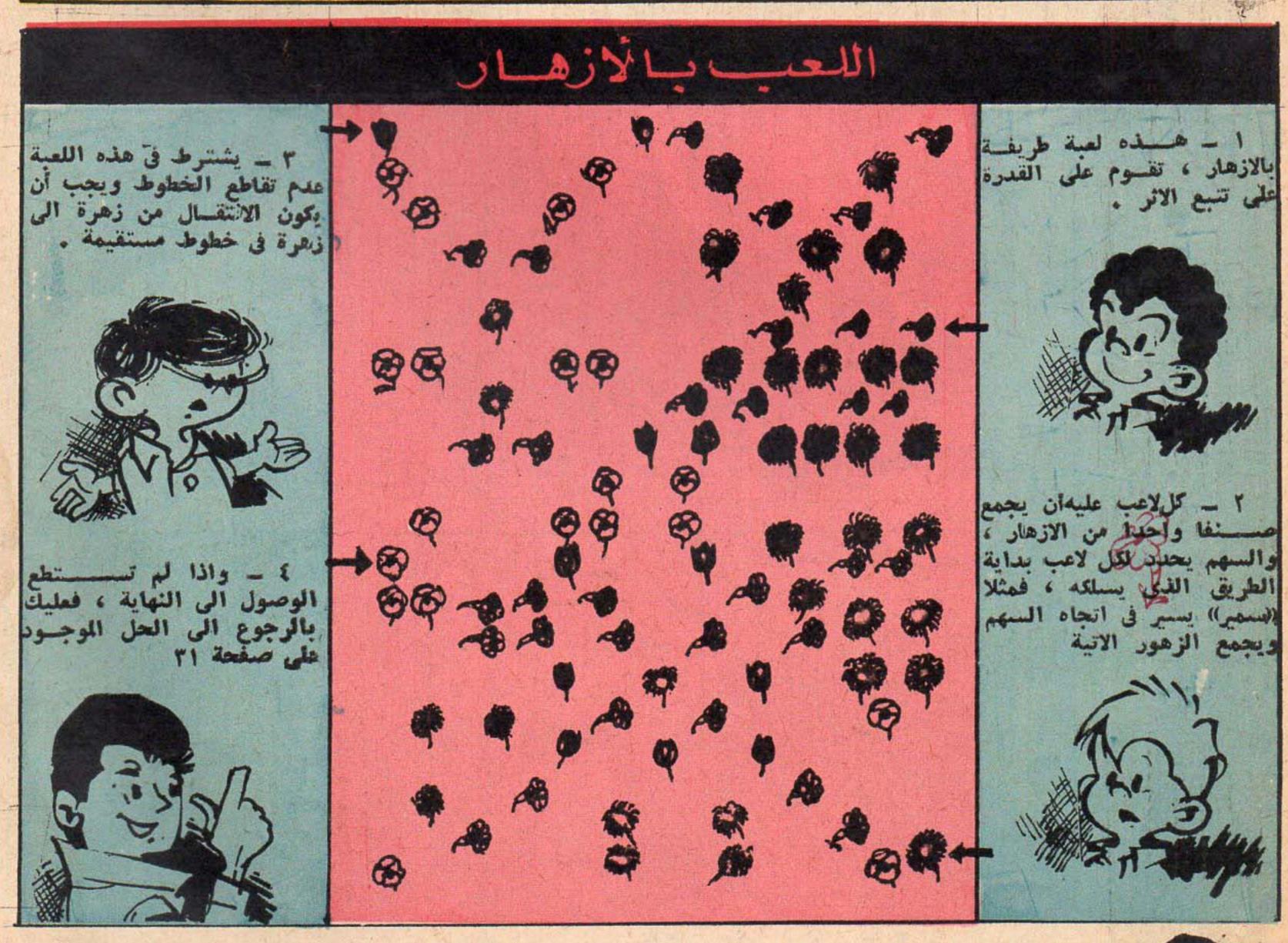
كن الاستاذ" عمار" ح يكون مبسوط خالص وأنا كفاية على الفيل الأبيض ... ها . ها !

ها ها شنت الفيل الأبيضي

زى كىيف ستصرف مَكرزُ مع نها مخ وْنارا"؟ يانفرالكه والقادم









مج لمة الأولاد والبنات في ١٠٠ صفحة على الأوسل كل أحدمن كل أست بوع

خبر الاسبوع ممثلو جبل الشباب بينشموب السيا وافريقيا وامريكا واوروبا واستراليا ، عقد لهم مؤتمر عالى واستراليا ، عقد لهم مؤتمر عالى في موسكو للتضامن في النضال من أجل استقلال الوطن ، والتحسرر



مرة احرى معا:

مونيم رول مدم الانمان

المؤتمر الكبير للدول غيرالمنحازة الذي تشرف القساهرة _ بأن ينمقد فيها خلال هذه الإياملاتوال جلساته تراهاعلى شاشةالتليفزيون كل يوم تقريباً . ولعلك فدخرجتمن هذه الجلسات بشيء جسديد نفيه الي معلوماتك السياسية . وتلبيسة لرسائلك ساقسهم لك تصاء كاملا للدول المساسية . وتلبيسة لرسائلك ساقسهم بها . .

الجزائر - تونس - السودان الفسرب - الكويته - اليمن - السعودية - الاردن - سوريا - ليبيا - لبنان - العسراق - موريانيا - الجمهورية العربية التعدة « دول تنكلم اللغة الانجليزية : دول تتكلم اللغة العربية .

افغانستان - ليبريا - نيبال - قبرص - بورما - اتحاد تنجانيقا وزنزباد - غانا -كينيا - اثيوبيا - نيجريا - الصومال - سيلان - الهند - مالاوي - سياليون - اوغنده

سة الازهار

ملقرا أعضاد

inju

توجو " ليوبولد فيسل " - غينيا - جابون - داونسدا - توجو - تساد - كونجو "برازافيل" - أنجولا - لاوس - كمبوديا - الكامرون - جمهسورية افريقيا الوسطى - ساحل العساج - الكامرون - فولنا العليا- داهومي - مالي - النيجي " دول تنكلم اللغة الفرنسية:

000000

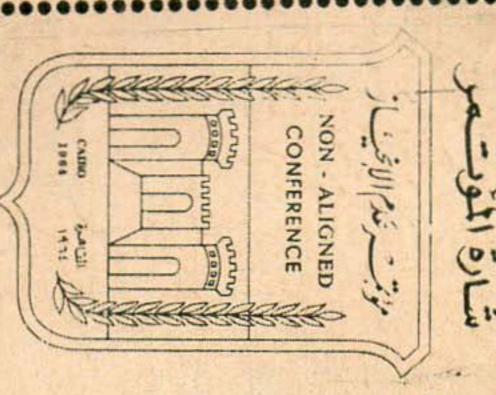
0000

دول تتكلم اللغة الاسبانية:

دول قبلت الاشتراك كمراقين: فنلندا - الارجنتين - الكسيك شيلي - آورجواي - فنزويلا البرازيل .

0000000

000







つららいっ

الاسئلة الطبية يجيب عنها : الدكتور ((صلاح عواد))



ان كان الصديق : محدود كامل ان كان الجسرة قد ازمن فيخشى ان الوسرة قد ازمن فيخشى ان تكون جوانيه قد تليفت وهذا يعطل التامه

ولتقرير احسن طريقة لملاجه ولذلك ولتقرير احسن طريقة لملاجه ولذلك الصحك بموض نفسك على الجسل ولا الحسل المحسن الحين المسلك على الجسل المحسن المحسن الحين المسلك المحسن ال والحسية . وقديساعد كذلك تناول الدواء الاكل مرتبئ يوميا لمده ٢ شهور ويحسن gluco uriafel. Parder . والاتى . ملء نصف ملعقة شاى في ملعقة ماءقبل عرض شقيقك على الطبيب

> البيت .. وخلافات تيس لها اولا ولا

عادل كامل ... منك عادل كامل ... منك بحيلين .. وعاشت في ايام تختلف عن ايامنك هذه ، وقد لها عنرها في مشيل منكن هنده الاراء . تق . الله بالتفاهم يمكن هنده الاراء . تق . الله بالتفاهم يمكن الهمها الك مقتنع تماما بارائها . الهكس ، الها الك مقتنع تماما بارائها . الها الها اللهمها الك مقتنع تماما بارائها . وهي أما زالت تعيش في الماضي . الراد لبابا مهمسة اقتاعها وإنا وإنقسة بلياقتك ، مهمسة اقتاعها وإنا وإنقسة بلياقتك ، مهمسة اقتاعها وإنا وإنقسة بلياقتك ، .. وستكسب

> حرة » . و « حسين » ايفسا لانه يريد أن يصبيح بطلا عاليا في بالركز الثاني في تتابع الجمهورية التنسى

مندور المجمل وأحلى أخوات في ثروت و « لامينة » و « حسمين تحياني وتهشني الحسارة لصولي الا توافق على المنوان ال أولاد الوزة عوامين » أظن موافق ... وسط الرياضة بن

الها تؤدى رقصاً من آداد العركان الطلوبة من آداد العركان الطلوبة بالغ والإضافلالية ولين واستطاعت أن تغوز لبالية وعمرها ٦ سنوات نها الان تستعد لامتحان القبول تعتبر أصفرراقصةباليهق الإعدادية بالعهد .. أن النعول داضة . ولذلكورة " مينة " وأخوها " حسين " مينة " وأخوها " حسين " = عمود يس وكذلك كرة اليدوفيرها التعقد « أميناً



مين " يريد ان ية " تعتبر أصفر

يباع بمكتبات دار الهارف كتاب لطيف من مجموعة الكتب العلمية السطة بعنوان: « العلماء وادواتهم »وهو يحكى لك كيف يعمل العلماء ويشرح الادوات والاجهزة والمواد التي يعملون بها وكيف يصلون الى ابتكار السياء جديدة واختراعات عظيمة من اجل تقدم الانسانية ورافاهية الحيان ، والكتاب من تأليف برتا موريس الركر وترجمة الدكتور مصطفى بدران ، والثمن ها قرشا ، بدران ، والثمن ها قرشا ،

مملوح عبد الرحيم - طنطا -ارسلت الياك قوائم الكتب ونسخة هدية من كتاب « ذيل الأرنب » ولكن الطرد علا الينا ثانية لعسلم صحة العنوان فارجو أرسال عنوانك الصحيح

- امع عبد اللك - اسسيوط - يا حبدًا لو اقتدى بك كل طفل مكون مكتبة خاصة به .

Co.

صفية السيد احمد دضوان - الاسكندرية - أن أثمان كتبنا ليست

ducios



المجموعة الأولاب من المطالعة الأولاب من المحالية الأولاب من المحالية المولات المحالية المولات المحالية المولات المحالية المولات المول

سلصىق عىليها طلوابع سىمىسى بعثريقة فسية

مع كل عدد مجموعة بحميلة من طوابع شعير لمدة خمس أسابيع فقسط ... زين غرفتك بلوحة الطوابع بعدان تلصق عليها طوابع سمير

عجلة معير + طوابع معير + لوحة الطوابع : ٣ عليما